

# Editorial Éditorial

## Is the “impostor syndrome” affecting you and limiting your achievements?

## Le « syndrome de l'imposteur » vous affecte-t-il et limite-t-il vos réalisations?

**T**he impostor syndrome (IS) is defined as “the persistent inability to believe that one’s success is deserved or has been legitimately achieved as a result of one’s own efforts or skills.” The more correct term is the “impostor phenomenon” characterized by “internal feeling of intellectual phoniness” (1). It is noteworthy that the IS does NOT include any of the following: i) acting as an impostor with intent to deceive; ii) pretending to be confident until actually becoming confident; iii) feelings of self doubt common with new activities; and iv) mental illness (2). In contrast, people with the IS truly have the knowledge, skill, and competence to perform a task. However, instead of acknowledging their true abilities, they trivialize their accomplishments and attribute their success to good luck, politeness, or perhaps much effort.

The impostor syndrome affects a wide variety of persons, including those in business, sports, the arts, etc., with ~70% of us affected to some extent at some time (3). However, that 70% prevalence in the general population apparently reflects transient impostor syndrome, whereas true impostor syndrome, i.e., that persists when individuals have clear evidence of success, occurs in ~20 to 50% of medical students and physicians, as recently discussed (4). The extent to which people are affected varies widely, although if severe, it can adversely affect mental well-being, and prevent persons from reaching their true potential (5).

How common is the IS in veterinarians? A recent international study was conducted by researchers from 3 veterinary schools in the USA. From May to October 2019, 941 practicing veterinarians participated in an anonymous survey, delivered on social media, with 20 questions to assess the IS. Of those responding, just over half (520) were from the USA, with 237 from the UK, 59 from New Zealand, and lesser numbers from other countries. Overall, 631 of 941 participants (two-thirds) met or exceeded the clinical cut-off score for IS,



Dr./D<sup>r</sup>. John Kastelic



Dr./D<sup>r</sup>. Tim Ogilvie

**L**e syndrome de l'imposteur est défini comme une incapacité persistante à croire que son succès est mérité ou a été légitimement obtenu grâce à ses propres efforts ou compétences. Plus correctement appelé « phénomène de l'imposteur », il est caractérisé par un sentiment interne d'inauthenticité intellectuelle (1). Il convient de noter que le syndrome de l'imposteur ne désigne PAS les éléments suivants : i) agir comme un imposteur avec l'intention de duper; ii) faire semblant d'avoir confiance en nos moyens jusqu'à ce qu'on ait réellement confiance en nos moyens; iii) éprouver le sentiment de doute de soi courant lorsqu'on essaie de nouvelles choses; et iv) être aux prises avec une maladie mentale (2). Les personnes qui souffrent du syndrome de l'imposteur ont vraiment les connaissances, les habiletés et les compétences nécessaires pour effectuer une tâche. Cependant, au lieu de reconnaître leurs véritables capacités, elles banalisent leurs réalisations et attribuent leur succès à la chance, à la politesse et parfois à des efforts acharnés.

Le syndrome de l'imposteur affecte un large éventail de personnes dans tous les domaines (affaires, sports, arts, etc.); on estime qu'environ 70 % des gens en sont affectés dans une certaine mesure à un moment donné de leur vie (3). Cela dit, cette prévalence de 70 % dans la population générale reflèterait le syndrome de l'imposteur transitoire, alors que le véritable syndrome de l'imposteur, c'est-à-dire qui persiste malgré des preuves évidentes de réussite, serait noté chez environ 20 à 50 % des étudiants en médecine et des médecins d'après un article récent (4). Le degré d'atteinte varie considérablement d'une personne à l'autre, mais lorsqu'il est important, il peut nuire au bien-être mental et empêcher les gens qui en souffrent d'atteindre leur plein potentiel (5).

Quelle est la fréquence du syndrome de l'imposteur chez les médecins vétérinaires? Une étude internationale récente a été menée par des chercheurs de trois écoles vétérinaires aux États-Unis. De mai à octobre 2019, 941 vétérinaires praticiens

---

Use of this article is limited to a single copy for personal study. Anyone interested in obtaining reprints should contact the CVMA office ([hbroughton@cvma-acmv.org](mailto:hbroughton@cvma-acmv.org)) for additional copies or permission to use this material elsewhere.

L'usage du présent article se limite à un seul exemplaire pour étude personnelle. Les personnes intéressées à se procurer des réimpressions devraient communiquer avec le bureau de l'ACMV ([hbroughton@cvma-acmv.org](mailto:hbroughton@cvma-acmv.org)) pour obtenir des exemplaires additionnels ou la permission d'utiliser cet article ailleurs.

with practitioners living in either New Zealand or the UK, being female, or having been in practice < 5 y, more likely to be affected. In the Discussion, it was noted that only 9.3% of study respondents were male, the average age at graduation is younger in New Zealand and the UK compared to the USA, and that younger people were more likely to be affected.

How can the IS be managed? The following is a summary of 5 proven strategies (5).

1. Slow, deep breaths to promote parasympathetic tone and suppress sympathetic tone.
2. Acknowledge your feelings and emotions, either verbally or in writing.
3. Ask evidence-based questions to truthfully assess your skills and abilities.
4. Seek evidence-based feedback from others to gain an external perspective.
5. Challenge yourself “to try and not be afraid to fail, to learn, to grow.”

ont participé à un sondage anonyme, diffusé sur les réseaux sociaux, comportant 20 questions pour évaluer le phénomène de l'imposteur. Les pays les plus représentés étaient les États-Unis avec un peu plus de la moitié des répondants (520), le Royaume-Uni (237) et la Nouvelle-Zélande (59); d'autres pays étaient aussi représentés mais par des nombres moindres de répondants. Dans l'ensemble, 631 des 941 participants (les deux tiers) ont atteint ou dépassé le seuil clinique pour le syndrome de l'imposteur; les praticiens qui vivaient en Nouvelle-Zélande ou au Royaume-Uni, qui étaient des femmes, ou qui exerçaient depuis moins de 5 ans étaient les plus susceptibles d'être affectés. Dans la discussion, il a été noté que seulement 9,3 % des répondants étaient des hommes, que l'âge moyen lors de l'obtention du diplôme était plus faible en Nouvelle-Zélande et au Royaume-Uni qu'aux États-Unis, et que les jeunes étaient plus susceptibles d'être touchés.

Comment le syndrome de l'imposteur peut-il être pris en charge? Voici un résumé de cinq stratégies éprouvées (5).

1. Respirez lentement et profondément pour favoriser le tonus parasympathique et inhiber le tonus sympathique.
2. Reconnaissez vos sentiments et vos émotions et exprimez-les verbalement ou par écrit.
3. Posez des questions factuelles pour évaluer honnêtement vos compétences et vos capacités.

Another recent article (2) on IS also noted the importance of acknowledging that no one (not even you!), will be perfect and so you have to re-calibrate your personal expectations to a more achievable level or goal. It is important for veterinarians to be aware of this common condition and of ways to manage it.

## References

1. Clance P, Imes S. The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychother: Theory Res Pract* 1978;15:241–247.
2. Atkin K. Recognising and managing the impostor phenomenon. *In Practice*, 2020;42(4):243–244.
3. Saulku J, Alexander J. The impostor phenomenon. *Intern J Behav Sci* 1978;6:73–92.
4. Kogan LR, Schoenfeld-Tacher R, Hellyer P, Grigg E, Kramer E. Veterinarians and impostor syndrome: An exploratory study. *Vet Rec* 2020;187(7):271 (DOI: 10.1136/vr.105914).
5. Barker P. Who do you think you are? *Vet Rec* 2019;184(19):598. ■

*John Kastelic*

*Tim Ogilvie*

4. Demandez aux autres des commentaires avec preuves à l'appui pour obtenir un point de vue externe.
5. Mettez-vous au défi d'essayer des choses sans avoir peur d'échouer et donnez-vous le droit d'apprendre et de grandir.

Un autre article récent (2) sur le syndrome de l'imposteur a souligné l'importance de reconnaître que personne (pas même vous!) n'est parfait et qu'il est nécessaire de recalibrer ses attentes personnelles pour qu'elles soient plus réalistes ou atteignables. Il est important que les médecins vétérinaires soient conscients de cette affection courante et des moyens de la prendre en charge.

## Références

1. Clance P, Imes S. The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychother: Theory Res Pract* 1978;15:241–247.
2. Atkin K. Recognising and managing the impostor phenomenon. *In Practice* 2020;42(4):243–244.
3. Saulku J, Alexander J. The impostor phenomenon. *Intern J Behav Sci* 1978;6:73–92.
4. Kogan LR, Schoenfeld-Tacher R, Hellyer P, Grigg E, Kramer E. Veterinarians and impostor syndrome: An exploratory study. *Vet Rec* 2020;187(7):271 (DOI : 10.1136/vr.105914).
5. Barker P. Who do you think you are? *Vet Rec* 2019;184(19):598. ■

*John Kastelic*

*Tim Ogilvie*